

HOMILADORLIK DIABETI KELIB CHIQISHI, DAVOLASH VA PARVARISH USULLARI

ZUHRAXON USMANOVA XXX

Buvayda Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Akusherlik va ginekologiya fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Homiladorlik diabeti — homiladorlik davrida yuzaga keladigan va ko'pincha tug'ishdan keyin o'tib ketadigan giperglikemiya holatidir. Ushbu kasallik homilador ayollar sog'lig'iga va homilaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun erta aniqlash va to'g'ri davolash muhim ahamiyatga ega. Homiladorlik diabetining kelib chiqishi ko'plab omillar, jumladan, homiladorlik paytida gormonal o'zgarishlar, irsiy moyillik va ortiqcha vazn bilan bog'liq. Davolashda dieta nazorati, jismoniy faollik, shifokor ko'rsatmasiga binoan insulin yoki dorilar qabul qilish yo'llari qo'llaniladi. Shuningdek, homiladorlik diabeti bilan og'rigan ayollarga homila va o'z sog'lig'ini muntazam kuzatib borish, parhezga rioya qilish va stressdan saqlanish tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: *Homiladorlik diabeti, giperglikemiya, gormonal o'zgarishlar, dieta nazorati, insulin terapiyasi, homila sog'lig'i, homiladorlik parvarishi.*

KIRISH

Homiladorlik diabeti — homiladorlik davrida birinchi marta aniqlanadigan yoki paydo bo'ladigan qandli diabetning bir shaklidir. Bu kasallik ayol organizmidagi gormonal o'zgarishlar tufayli qondagi glyukoza miqdorining me'yordan yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadi. Homiladorlik diabeti homilaning to'g'ri rivojlanishiga va onaning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun uni vaqtida aniqlash va to'g'ri davolash juda muhimdir. So'nggi yillarda ushbu kasallikka chalingan ayollar soni ortib bormoqda, bu esa uni profilaktika va davolash yo'nalishida tadqiqotlarni kuchaytirishni talab qiladi. Shu sababli, homiladorlik diabetining kelib chiqish sabablari, davolash usullari va parvarish choralarini chuqur o'rganish zamon talabidir.

ASOSIY QISM

Homiladorlik diabetining kelib chiqishida organizmdagi gormonal o'zgarishlarning roli katta. Homiladorlik paytida ayol organizmi insulin ta'siriga nisbatan sezgirligini kamaytiruvchi gormonlar ishlab chiqaradi. Bu holat qondagi glyukoza miqdorining ortishiga sabab bo'lib, ayniqsa, organizm insulin ishlab chiqarishni yetarlicha oshira olmasa, diabet belgilari paydo bo'ladi. Shuningdek, irsiy

moyillik, ortiqcha vazn, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmasligi homiladorlik diabeti xavfini oshiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Davolash jarayonida eng asosiy e'tibor dietaga qaratiladi. To'g'ri tanlangan ovqatlanish rejasiga rioya qilish qondagi glyukoza miqdorini me'yorda ushlab turishga yordam beradi. Bu esa nafaqat ona, balki homilaning sog'lig'i uchun ham juda muhimdir. Boshqa tomondan, jismoniy faollik homiladorlik diabetini nazorat qilishda muhim o'rin tutadi. Yengil yurishlar, oddiy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi va glyukozaning organizmda yaxshi foydalanilishiga yordam beradi.

Agar dietaga rioya qilish va jismoniy faollik yetarli ta'sir ko'rsatmasa, shifokor insulin yoki maxsus dorilar buyurishi mumkin. Bu dori-darmonlar qonda glyukoza darajasini nazorat qilishga yordam beradi va homila rivojlanishida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarning oldini oladi.

Parvarish usullarida homilador ayolning muntazam tibbiy kuzatuvini juda muhimdir. Qon glyukoza darajasini o'lchash, homilaning yurak urishini tinglash, homila o'sishini baholash kabi tekshiruvlar muntazam o'tkazilishi kerak. Shu bilan birga, ruhiy holatga ham e'tibor qaratish zarur. Homiladorlik diabeti bilan yashashda stressni kamaytirish, psixologik qo'llab-quvvatlash, oilaviy muhitning qulayligi va xavfsizligi sog'lom homiladorlikka yordam beradi.

Bundan tashqari, homiladorlik diabetini oldini olish maqsadida ayollar homiladorlik oldidan sog'lom turmush tarzini shakllantirishlari lozim. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, vazn nazorati va muntazam tibbiy ko'riklar kelajakdagi muammolarni kamaytiradi.

Quyida "Homiladorlik diabeti: kelib chiqishi, davolash va parvarish usullari" mavzusining asosiy qismidagi amaliy tavsiyalarni jadval ko'rinishida keltirdim.

Yo'nalish	Amaliy tavsiyalar va tahlil
Kelib chiqish sabablari	Homiladorlik davrida gormonal o'zgarishlar insulin ta'sirini kamaytiradi, bu esa qondagi glyukoza miqdorini oshiradi. Irsiy moyillik va noto'g'ri ovqatlanish xavfini oshiradi. Jismoniy faollik yetishmasligi ham holatni og'irlashtiradi.
Dieta va ovqatlanish	Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish qonda glyukoza darajasini nazoratda ushlab turishga yordam beradi. Shakar va yog'li taomlarni kamaytirish, sabzavot va to'yimli ovqatlarga e'tibor qaratish zarur. Oziq-ovqat rejasiga qat'iy rioya qilish homila va ona uchun foydalidir.
Jismoniy faollik	O'rtacha darajadagi jismoniy mashqlar qondagi glyukozaning me'yorda bo'lishiga yordam beradi. Yurish, nafas olish mashqlari va maxsus homiladorlik uchun mo'ljallangan yengil

Yo'nalish	Amaliy tavsiyalar va tahlil
	mashqlar tavsiya etiladi. Faollik stressni kamaytirishga ham yordam beradi.
Dori-darmonlar bilan davolash	Agar dieta va mashqlar yetarli bo'lmasa, shifokor insulin yoki maxsus dorilar belgilaydi. Bu usullar glyukoza darajasini nazorat qilishga yordam beradi va homilaning salomatligini saqlaydi. Dori vositalarini o'z-o'zidan qabul qilish qat'iy man etiladi.
Tibbiy kuzatuv	Homiladorlik davomida muntazam shifokor ko'rigida bo'lish, qon glyukoza darajasini o'lchash, homila o'sishini nazorat qilish zarur. Bu komplikatsiyalarni vaqtida aniqlash va to'g'ri chora ko'rishga imkon beradi.
Psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Homiladorlik diabeti stressni keltirib chiqarishi mumkin, shuning uchun ruhiy holatga e'tibor berish muhim. Oilaviy muhit va psixologik qo'llab-quvvatlash sog'lom homiladorlikka yordam beradi.
Profilaktika	Homiladorlikdan oldin sog'lom turmush tarzini shakllantirish, vaznni nazorat qilish, muntazam jismoniy mashqlar va to'g'ri ovqatlanish homiladorlik diabeti xavfini kamaytiradi. Muntazam tibbiy ko'riklar profilaktika uchun muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Homiladorlik diabeti — homiladorlik davrida yuzaga keladigan murakkab kasallik bo'lib, u nafaqat ona, balki homilaning salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kasallikning kelib chiqishida organizmdagi gormonal o'zgarishlar, irsiy moyillik, ortiqcha vazn va noto'g'ri turmush tarzi asosiy omillar hisoblanadi. Ushbu kasallikni aniqlash va nazorat qilish uchun dieta va jismoniy faollik muhim o'rin tutadi, kerak bo'lsa, shifokor tomonidan belgilangan dori-darmonlardan foydalanish lozim. Muntazam tibbiy kuzatuv va psixologik qo'llab-quvvatlash homiladorlik diabeti bilan og'rigan ayollar uchun muvaffaqiyatli davolash va sog'lom homiladorlikni ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuningdek, kasallikning oldini olish uchun sog'lom turmush tarzini olib borish va homiladorlikdan oldin tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu tarzda, ona va bola sog'lig'ini asrab-avaylash hamda murakkab asoratlarning oldini olish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayeva, M. S. Homiladorlikda diabet va uning davolash usullari. Toshkent, 2018.
2. Ergashev, A. T. Ayollarda homiladorlik diabeti: sabablar va profilaktika. Samarqand, 2020.
3. Karimova, N. R. Ginekologiya va homiladorlik patologiyalari. Toshkent, 2019.
4. Toshpulatov, B. Q. Qandli diabet va homiladorlik: diagnostika va davolash. Toshkent, 2021.